

10月 献立表



現場：通所リハビリテーションひかり
 献立種類：常食（個別献立）
 期間：2020/10/1～2020/10/31

	月	火	水	木	金
				1	2
昼食				ごはん 豚肉の柳川風煮 南瓜のきんぴら きゃべつの梅肉和え 味噌汁	栗ごはん 鱈の幽庵焼き 牛蒡と鶏肉の生姜煮 長芋ときゅうりの酢の物 味噌汁
				エネルギー - 601kcal	エネルギー - 569kcal
	5	6	7	8	9
昼食	ごはん 秋鮭のきのこあんかけ れんこんの甘辛煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁	三色丼 かぼちやの煮物 きゃべつの甘酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げねぎポン酢 ピーマンのおかか煮 マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん さんまのピリ辛照り焼き 田楽 小松菜のおかか和え 清汁	ごはん 豚肉ときこのソテー チンゲン菜の煮浸し 大根のナムル 味噌汁
	エネルギー - 635kcal	エネルギー - 579kcal	エネルギー - 574kcal	エネルギー - 579kcal	エネルギー - 571kcal
	12	13	14	15	16
昼食	ごはん かに玉風 ブロッコリーのごま和え 春雨の酢の物 中華スープ	ごはん 魚のフライ 小松菜のじゃこ炒め ハムときゃべつの辛子和え 味噌汁	肉うどん 野菜のてんぷら ブロッコリーとエビのサラダ パイン缶	ごはん 葱塩ローストチキン 南瓜いとこ煮 海藻サラダ 味噌汁	牛丼 里芋の柚子味噌煮 ちんげん菜の中華和え 味噌汁
	エネルギー - 578kcal	エネルギー - 576kcal	エネルギー - 575kcal	エネルギー - 574kcal	エネルギー - 567kcal
	19	20	21	22	23
昼食	ごはん チキンカツ ひじき煮付け きゃべつのゆかり和え 味噌汁	ごはん クリームシチュー いんげんのごま和え グリーンサラダ オレンジ	ごはん 鱈の味噌煮 きんぴられんこん 白菜サラダ 清汁	*ご当地メニュー* (香川県) 里芋のバラ寿司 茶碗蒸し 小松菜の磯和え 赤だし 水ようかん	ごはん カレーの煮つけ 揚げなすのポン酢かけ ほうれん草のおかか和え 豚汁
	エネルギー - 578kcal	エネルギー - 587kcal	エネルギー - 590kcal	エネルギー - 610kcal	エネルギー - 570kcal
	26	27	28	29	30
昼食	カレーライス 大根サラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 鱈の塩焼き 揚げ出し豆腐 白菜と昆布の甘酢漬け 味噌汁	ごはん 和風ハンバーグ もやしの卵炒め 青梗菜のピリ辛和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 蒸しシューマイ 中華スープ フルーツ白玉	ごはん 白身魚の天ぷら さつま芋と切り昆布の煮物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
	エネルギー - 625kcal	エネルギー - 624kcal	エネルギー - 571kcal	エネルギー - 621kcal	エネルギー - 597kcal

*材料の仕入れの都合により、献立が一部変更になることがあります。

株式会社 魚国総本社